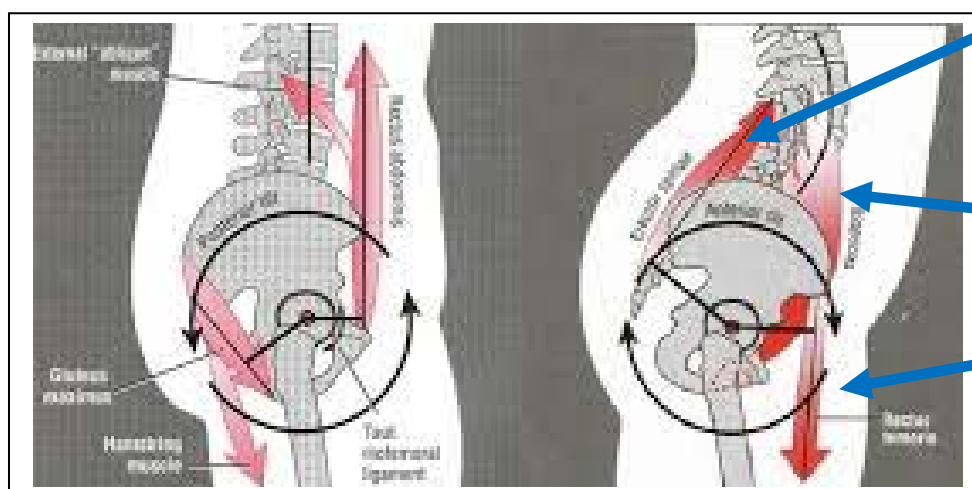


## Falsches Training führte fast auf den OP-Tisch

Letzte Woche Freitag am 24.06.17, kam ein älterer Herr (76 Jahre) zu mir ins Zentrum, auf Empfehlung seines Hausarztes. Was sich mir darbot war unglaublich. Der Befund seines Orthopäden war eindeutig. Hyperlordose, akute Muskuläre Dysbalance im Lendenwirbelsäulenbereich, sowie eine Lumboischialgie (ist ein lumbosakrales Wurzelreizsyndrom, bei dem Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und im Versorgungsbereich des Nervus ischiadicus auftreten). Dem Patient fiel jeder Schritt sichtlich schwer. Jeder Schritt, ergab ein Stich im Rücken. Als er mir erzählte, das er nicht verstehen könne, warum er so viel Schmerzen hätte, obwohl er regelmäßig in ein Fitnessstudio ging, wurde mir wieder vor Augen geführt, das unser Zentrum sich in seinem tun, deutlich unterscheidet, zu allen anderen sogenannten Gesundheitszentren.

Man hat den Herren in Maschinen gespannt und die Oberschenkel trainieren lassen, zudem musste er den unteren Rücken kräftigen, ebenfalls in einer Maschine. Jeder der sich nur ein bisschen auskennt weiß, das man wenn man an einer Hyperlordose (extremes Hohlkreuz) leidet, tunlichst nicht die Oberschenkelvorderseite und auch nicht den unteren Rücken trainieren sollte! Warum??? Die Oberschenkelvorderseite zieht über den Hüftlendenmuskel an der Lendenwirbelsäule! Eine Kräftigung der Oberschenkelvorderseitenmuskulatur verstärkt also den Zug an der Lendenwirbelsäule! Die Muskulatur der unteren Wirbelsäule verkürzt in Folge des exzessiven Zuges der Oberschenkelmuskulatur über die Hüftlendenmuskulatur! Wenn ich dann noch Hyperextensions trainiere, so erhöhe ich den Zug der unteren Lendenwirbelsäulen Muskulatur! Dadurch erhöht sich der Druck auf die Hyperlordose!

→ Folge: SCHMERZEN, Nerven Reizungen



verkürzte  
Lendenwirbel-  
säulen  
Muskulatur

Hüftlenden  
Muskel

zu starke  
fordere  
Oberschenkel-  
muskulatur  
zieht über den  
Hüftlendenm.  
an der  
Wirbelsäule

Nun wir haben sofort angefangen seine Oberschenkelmuskulatur zu dehnen, entsprechend seiner eingeschränkten Bewegungsfähigkeit. Auch die starken Verspannungen in seinem Rücken konnten wir ihm zumindest temporär nehmen. Die komplette rückwärtige Muskelverbundkette (Körperrückseite, von Fuß bis Kopf) muss gedehnt werden, die Bauchmuskulatur sowie die Gesäßmuskulatur muss gekräftigt werden.

Heute am 26.06.17 war er das zweite Mal beim Rekonditionierungstraining in unserem Zentrum. Bereits heute, schaffte er es ohne sich abzustützen vom Stuhl aufzustehen. Der schönste Moment war sein Dank, unter Tränen in den Augen, weil er es nicht fassen konnte, dass er ohne sich aufzustützen aufstehen kann. Es sind genau diese Momente, welche mich gegen diesen Irrglauben ankämpfen lassen, sich einfach mal im Fitnesscenter anzumelden und zu trainieren, oder Übungen vor dem TV nach zu machen, ohne einen Trainer, welcher die Übungen korrigiert, wenn man an muskulären Dysbalancen leidet. Ob eine Übung richtig oder falsch ist, kommt allein auf die Ausführungswinkel an! Auf die Körperwinkel zueinander, auf das entspannen der richtigen Muskulatur und das anspannen der entsprechend zu trainierenden Muskulatur. Solch verkürzte Muskeln können zu Verformungen der Bandscheiben führen, Nerven einklemmen oder ganze Organsysteme außer Gefecht setzen!

**Erstens** müssen alle Gelenke & Wirbelkörper von den muskulären Dysbalancen befreit werden.

**Zweitens** sollte dann das eingeschliffene fehlerhafte Bewegungsmuster rekonditioniert werden, sonst kommen die muskulären Dysbalancen wieder.

**Drittens** wird mit entsprechendem ganzheitlichem fallspezifischem Training, ohne muskelisolierend zu Arbeiten, die Skelettmuskulatur sowie die Faszien trainiert.

**Merke:** Jedes Gerät wo ich spezielle Muskelgruppen trainieren kann, arbeitet muskelisolierend! Für eine ganzheitliche und nachhaltige Gesundheit ist dies ganz schlecht! Muskuläre Dysbalancen werden so antrainiert! Oder wie möchte man das sonst nennen, wenn ich zwar 110kg auf eine Flachbank drücken kann, jedoch keine 3 Klimmzüge hinbekomme! Was macht das für ein Sinn, wenn ich ein 45cm Bizeps habe, jedoch meine Schuhe nur im sitzen zubinden kann?

Sinn oder Wahn? Entscheiden Sie selber!